

Technika korčuľovania a premiestňovania hokejového brankára v bránkovisku a v priestore brány

PaeDr. Vladimír Šťastný
tréner brankárov

Vysoká variabilita pohybových prejavov a zásahov brankárov



Intenzifikácia ľadového hokeja

Hráči:

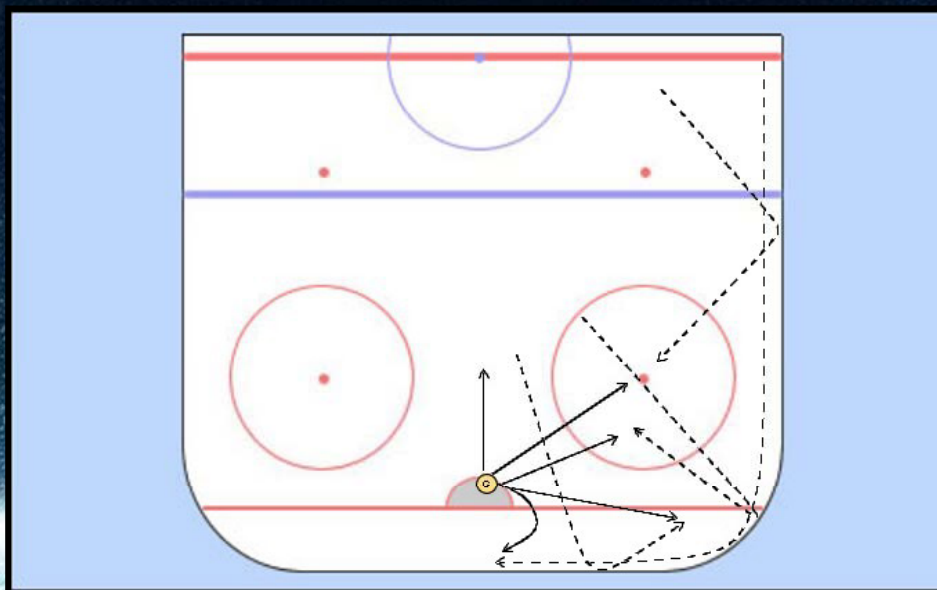
- Rýchlosť pohybu, väčší dôraz pred bránkou a v priestore okolo brány, rýchlosť a presnosť kombinácií, vyššia pohotovosť a razantnosť striel
- Dynamické dorážanie vyrazených pukov v priestore bránkoviska a pred bránkoviskom
- „Neočakávané“ strely z rôznych priestorov hokejového ihriska
- Vysoká úroveň individuálnych zručností hráčov pri zakončovaní útočných herných akcií

Väčšie nároky na HČJ brankárov

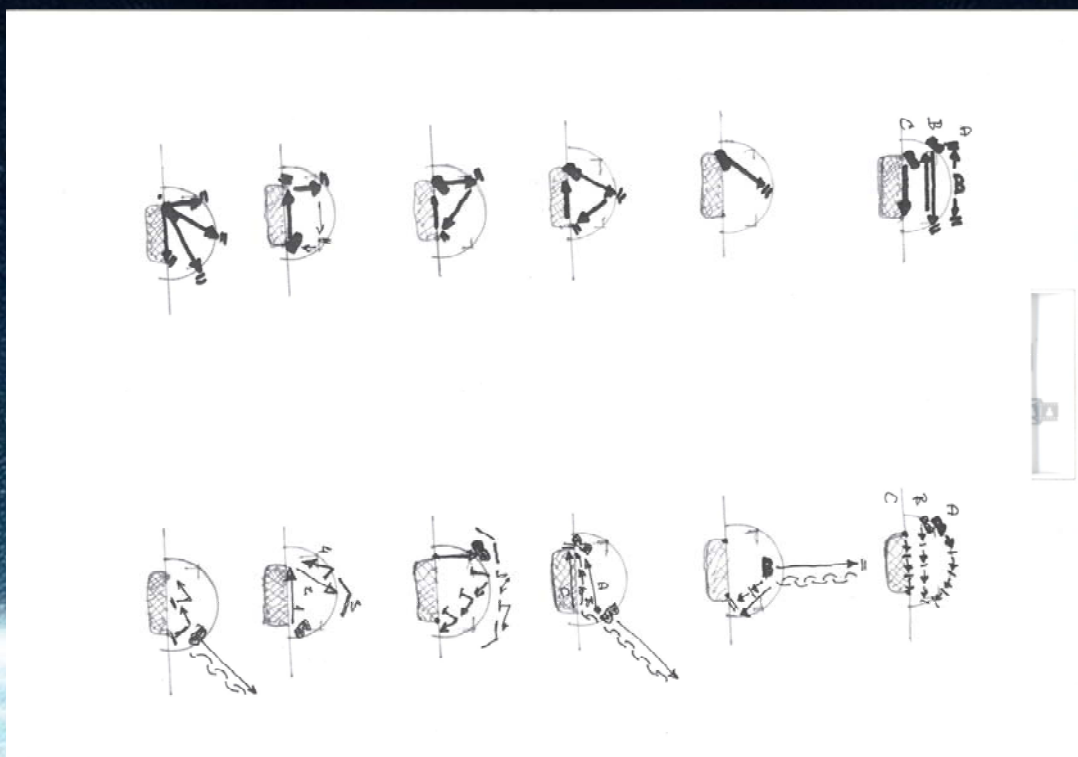
Brankári:

- „Agresívnejší“ štýl chytania (psychický a pohybový aspekt)
- Dynamickejší pohyb v priestore bránky (rýchlosť pohybu a reakcie)
- Rýchlosť a opakovateľnosť jemných pohybových prvkov uplatňovaných v rýchlej frekvencii za sebou pri zachytávaní puku (priestorová orientácia)
- Všeobecné a špeciálne techniky korčuľovania **v rýchlosti, čase a priestore** na vysokej koordinačnej úrovni
- Zapájanie sa do hry mimo bránkoviska (zastavenie puku za bránou, zachytávanie odrazených pukov, rozohrávanie a vystreľovanie puku s pásma atď.)
- Vysoká úroveň individuálnych zručností (práca s hokejkou)

Spôsoby a smer pohybu brankára



Spôsoby a smer pohybu brankára v bránkovisku



Spôsoby základných brankárskych postojov



Nynquist (1998):

V štruktúre výchovy a športovej prípravy hokejového brankára na prvé tri miesta z 10 charakteristík stanovil:

1. Špeciálne korčuliarske techniky
2. Základný postoj
3. Kompaktná pohybová technika

Lunner (2000):

„Úlohou brankára je správnym výberom miesta a správnym vykryvaním streleckého uhla vykryť 80 až 90% priestoru hokejovej brány.“

Šindel (2003):

Systematizoval hru hokejového brankára do 5 ucelených skupín na základe súčasných potrieb a poznania hry. Prvou ucelenou skupinou je:

Základný postoj a korčuľovanie:

- V bránkovisku
- V priestore pred bránkou
- Za a okolo bránky

Rozdelenie špeciálneho korčuľovania pri výbere miesta na vykryvanie priestoru hokejovej bránky

A/ Korčuľovanie

- „klasickým spôsobom“ ako hráč (pred, vzad, do strán, zastavenie)
- jednosmerná „vlnovka“
- protismerná vlnovka
- korčuľovanie stranou klzom cez vytočenú nohu do smeru pohybu
- korčuľovanie úkrokom do strany

Ukážky jednotlivých spôsobov špeciálneho korčuľovania pri výbere miesta mimo bránkoviška



Ukážky jednotlivých spôsobov špeciálneho korčuľovania pri výbere miesta v bránkovišku



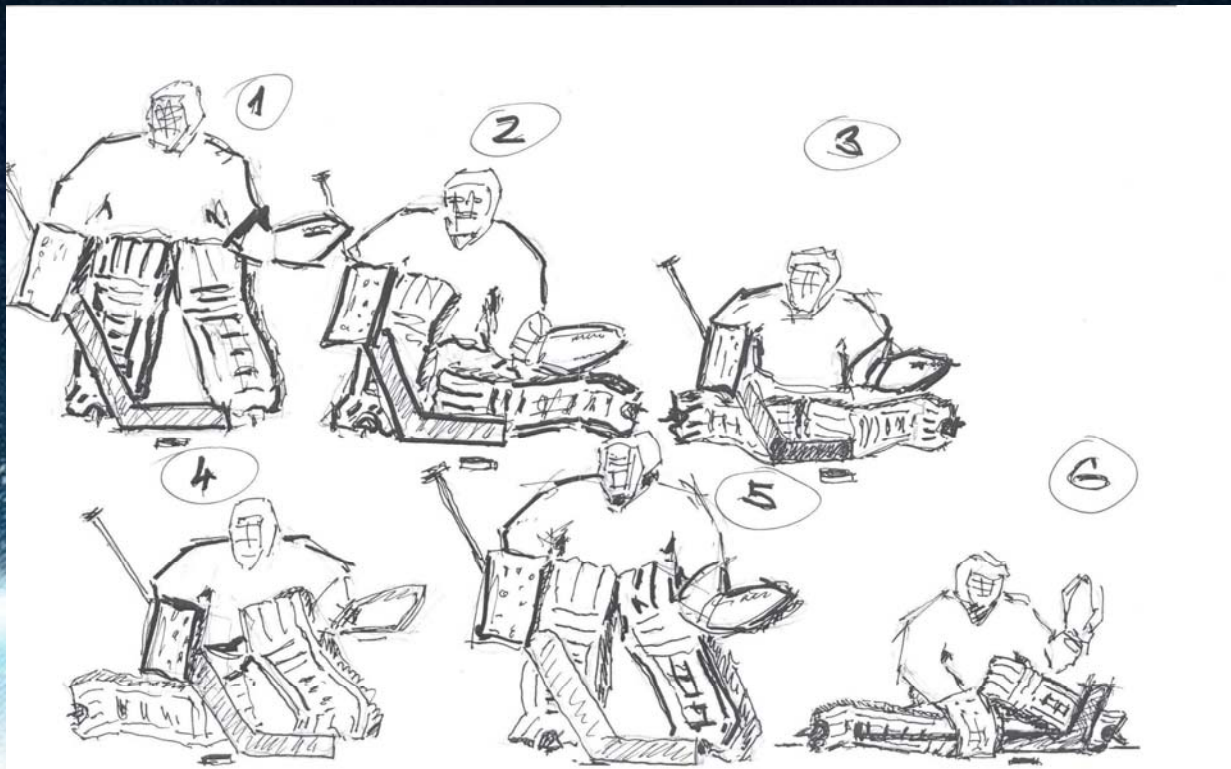
Cvičenia zamerané na zdokonaľovanie vybraných spôsobov špeciálneho korčuľovania



Technika chytania a spôsoby premiestňovania brankára



Technika chytania a spôsoby premiestňovania brankára

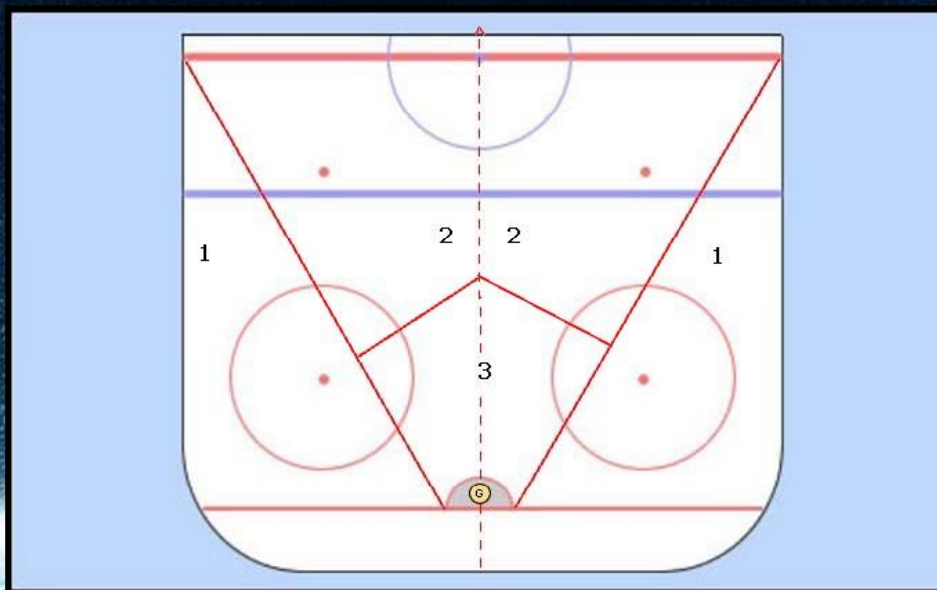


Rozdelenie špeciálneho premiestňovania pri výbere miesta na vykrývanie priestoru hokejovej bránky

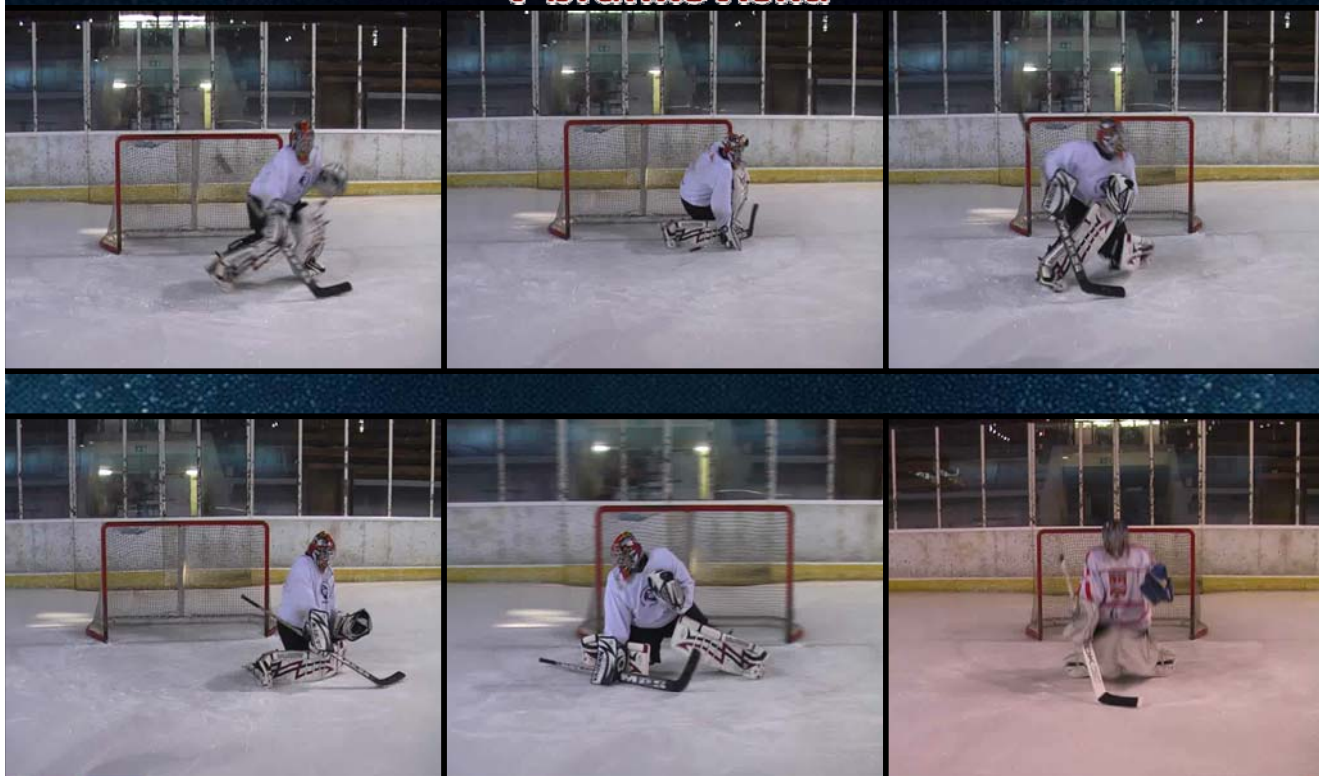
B/ Premiestňovanie klzom

- cez „rozklák“
- pomocou „príložníka“ v pokľaku
- prevalenie stranou

Rozdelenie ihriska z pohľadu „bezprostredného ohrozenia“ brankára počas hry



Ukážky jednotlivých spôsobov špeciálneho premiestňovania sa pri výbere miesta v bránkovisku



Ukážky jednotlivých spôsobov špeciálneho premiestňovania sa a vykrývania mimo bránkoviska

Variant nácviku v tretine



Strelecké cvičenia zamerané na zdokonaľovanie špeciálneho korčuľovania pri výbere miesta voči puku



Zefektívnenie tréningového procesu brankárov

- Zaraďujte pred tréningom individual. strečingové a koordinačné cvičenia
- Na začiatku tréningu na ľade zaraďiť špeciálne korčuliarske cvičenia v priestore brány
- Striedavo zapájajte brankára do korčuliarskych cvičení s družstvom
- Zapájať brankára do cvičení zameraných na prihrávanie puku a zdokonalenie ďalších činností s pukom
- Zaradenie cvičení na rozchytanie brankárov v úvode TJ




Zefektívnenie tréningového procesu brankárov

- Dávajte dôraz na disciplinované plnenie úloh hráčov pri cvičeniach pre brankárov
- Pri výbere cvičení vychádzajte zo situácií v zápasoch
- Venujte svojim brankárom vždy primeraný čas na zdokonaľovanie techniky a taktiky chytania a vyrážania puku
- Nezapúšťajte na komunikáciu s brankárom

Brankár - základným stavebným článkom úspešného tímu.





Ďakujeme za pozornost.....